vegetarano

VEGETARISMO
ETIKO
HIGIENO
EKONOMIO



Organo de TEVA
Tutmonda Esperanta
Vegetara Asocio

Sekretario de TEVA
N. B. Hawkin,
Jerusalem . P. K. 804
Izraelo.

Kunlaboras
Naturisma Frakcio de SAT
Sekretario: J. S. Rooke,
Groenloseweg 57,
Winterswijk, Nederlando.

La celo de TEVA:
En la mondo krei kontakton
inter ge-EV-anoj,
kiuj estos pioniroj
de la estonta
etika civilizacio.

JARO XXI
numero 3
VINTRO 1956

vegetarano
Organo de TEVA

Eldonanto kaj provizora redaktoro:
BEBEL SØRENSEN
Gammelgårdsvej 31, Farum
Danlando.

Redakcia sekretario:
A. ANDRIU
à Salusses par Montsalés
Aveyron - Francio.

Redakciaj informoj

En la antaŭa numero de *Vegetarano* ni promesis, ke ni prezentus pli belan revuon al niaj legantoj! Ĉu la klopodoj sukcesis — jes, pri tio decidas vi, kiu nun trafoliumas la revuon kaj espereble ankaŭ legas ĝin. Sen troigi kuraĝas diri, ke *Vegetarano* ekhavis sufiĉe belan «vestaĵon». Sed pli grave estas la enhavo. Tial ni daŭre klopodos krei ion vere legindan, ĉar tian celon oni ja ne kapablos atingi tuj. — Kunlaborantoj necesas, por ke la enhavo fariĝu plibona. Ĉiu el vi — kie ajn vi loĝas en la tuta mondo — sendube ofte spertas ion pri tiuj problemoj, kiuj estas prilumigataj en nia modesta revuo. Pro tio estus dezirinde, se multe da E.V.-anoj rakontus al ni pri iliaj spertoj tiurilate.

Ni ne forgesu niajn principajn kontraŭulojn : la viandanojn, kiuj certe kun aparta intereso legos niajn artikolojn, eĉ se ili kompreneble neniel samopinias. Tial la redakcio ne ĵetos iliajn eventualajn manuskriptojn en la paper-korbon, sed laŭpove uzos ĉion en la revuo.

Ekster nia rondo troviĝas homoj, kiuj simpatias kun nia afero, eĉ se ili ne havas tempon por eklerni la lingvon. Sed ankaŭ inter la esperantistaro estos multaj, kiuj povus subteni nian movadon, montrante konkretan simpation per mondonaco. Ĉiun kontribuaĵon vi povas sendi al s-ino Betty Larsen, Gl. Strandvej 288, Humlebæk, Danmark. — Anticipe koran dankon pro via bonvoleco.

En nia revuo estas ankaŭ diskutataj problemoj koncerne etikon, higienon kaj ekonomion. Iu akademiano esperos sincere, ke ni ne enkondukos politikajn temojn. Sed ĉu ne estas politiko en ĉio? Tute eviti ĝin oni ne kapablos, se oni ĝisfunde devas prilumi la diversajn problemojn, kiuj aperos en *Vegetarano*.

Estas natura afero, ke ni bonvenigas kritikon de niaj legantoj; ĉar legante iliajn leterojn ni povos lerni je niaj eraroj. Do, vi ne hezitu, sed kaptu kuraĝe vian skribilon. La redaktoro atenteme legos kion vi skribis. Denove ni aldonu : *Pri la enhavo de la artikoloj en Vegetarano respondecas la verkintoj mem.*

Bonvenon al kunlaborado, tiel ke la venonta numero de nia revuo fariĝos pli bona, pli leginda. Manuskriptojn sendu al ĉi-suba adreso:

Bebel Sorensen,
Gammelgårdsvej 31, Farum,
Danmark.

Spirita progreso per fizika purigado

de G. VIDAL

Traduko de A. Andriu el la franca revuo „Bionaturismo", n-ro 8. kun permeso de ties direktoro

Spirite progresi : jen la celo de la plimulto; sed kiom rezignas pro manko de efikaj rimedoj.

Tamen ekzistas sekura vojo : ĉefe zorgi pri la bona funkciado de la korpo.

Neniu vera spirita progreso se tiu korpo, Templo de Dio vivanta, ne estas prizorgata, flegata, purigata. Legante tre belajn librojn pri religio, filozofio, okultismo, ni perdas nian tempon, se ni tuj reformas nian vivon.

Kaj ni kapablas ŝanĝi ĉion, se ni iel atentas la funkciojn de la korpo, aparte la Spiradon.

Ni povas, per profunda elspiro, samtempe forpeli el nia penso ĉiujn senutilajn zorgojn, ĉagrenojn, ŝarĝojn, kiujn ni volonte amasigas en ĝi.

Ni povas, per iel sperta elspiro, senti la spiron mem de la vivo enirantan en la pulmojn, vivigantan la sangon, kaj refreŝigantan nian tutan estaĵon, ĝis la ĉeloj de la cerbo, kiuj sentas ties bonefikojn. Ni povas, per ritma en- kaj el-spiro, kun iom da halto, plimultigi niajn ŝancojn, tio estas adaptiĝi, kompreni la kondiĉojn de la vivo sur la tero.

Post kelkaj spiroj profundaj, ritmaj, ĉiutage ripetitaj, malfermiĝas novaj horizontoj.

Ek de la komenco, trude sentiĝas la bezono ŝanĝi nian sistemon de nutrado.

La «kadavro» sub ĉiuj ĝiaj formoj (viando, ĉasaĵo, porkaĵo, besta graso, fiŝaĵo) devas esti radikale forigita.

Fruktoj, legomoj, grenoj sufiĉis al Jesuo kaj al liaj unuaj disĉiploj. Kial ili ne sufiĉus al ni?

Necesas plena spirado, dum almenaŭ kelkaj minutoj ĉiutage, por disvolvigi niajn dotojn kaj talentojn, trovi nian veran lokon en la vivo.

Ni fariĝos altruistoj, ni disvolvigos nur la penson de Amo : Amo al Dio, amo al si, amo al la proksimulo.

Tiel ni plenumos la idealon rememorigitan de D-ro Hanish, fondinto de la movado Mazdaonan : «Bonaj Pensoj, Bonaj Paroloj, Bonaj Agoj'».

Budhismo
KAJ VEGETARISMO

Mi naskiĝis kaj edukiĝis kiel protestanta kristano, sed fariĝis budhano je la aĝo de proksimume 33; mi fariĝis vegetarano je la aĝo de proksimume 15. Pro humanecaj kialoj ĉiam mi sentis, ke la bestoj estas, ne nur niaj amikoj, sed ankaŭ iel parencoj niaj; kiam mi unue lernis pri la teorio pri la evoluado de vivspecoj, de Darwin kaj aliaj, tio ŝajnis al mi la scienca pruvo de tio, kion mi tiom forte sentis en la koro.

Ofte mi argumentis kun laikuloj kaj klerikuloj el diversaj kristanaj eklezioj, kiuj klopodis konvinki min, ke mi malpravis pensante, ke la bestoj diferencas de ni nur laŭgrade kaj tute ne laŭkvalite, kaj ke, se estas vere ke la homo «posedas» aŭ «estas» animo, tio same devas esti vera pri la besto. Ili diris, ke mia sinteno pri vegetarismo estas tute nekristana. Do, pro tiu kaj ankaŭ aliaj kialoj, mi fine komencis rigardi min mem kiel nekristano. Tio daŭris dum kelkaj jaroj, dum kiuj mi «havis nenian religion».

Tiam mi «eltrovis» budhismon en la biblioteko de la loka Teozofia Societo, kaj treege interesiĝis. Evidentiĝis al mi, ke mi antaŭe havis tute malpravajn ideojn pri budhismo; fakte, kiam ajn mi studis religion ne tre bone konatan en mia loko, mi trovis ke la malmulto, kiun mi «sciis» pri ĝi, estas malprava; do oni zorgu, juĝante pri fremda religio. Mi trovis ke budhismo jam delonge ne estas unu religio, sed havas tiom da sektoj kiom kristanismo, kaj eble pli; sed tiu fako, al kiu mi altiriĝis, estas la «Theravada» skolo, kiun oni povus nomi la «Klasika» aŭ «Primitiva» budhismo. Ĝi nun floras en Cejlono, Birmo, Siama, kaj partoj de Hindujo. La alia granda fako, la «Mahajana» skolo, kiu estas «evoluinta» formo, floras en Japanujo, Koreo, kaj (eble ne plu) Ĉinujo. La budhismo de Tibeto estas ankaŭ alia fako. De nun mi pritraktas la Theravadan fakon; la ceteraj montras gravajn diferencojn, sed havas la saman fundamenton.

Unue : Budho ne estas ia Dio, aŭ la Filo de Dio, aŭ eĉ Profeto de Dio; li estis Homo de alte evoluintaj spiritaj ecoj, tipo al kiu ni ĉiuj povas aspiri. Li estis reĝido, kiu, nekontenta de la idilia vivo en palaco, kaj turmentita pri la ĉiama malfeliĉo kiu trafas la homaron, forlasis sian hejmon, familion, kaj reĝecon, kaj serĉis la solvon kaj la savmanieron por la homaro. Post longa studado kun la diversaj religiaj instruistoj de la tempo, kaj longa meditado en la arbaro, kiun kulminis granda spirita krizo, venis al li tiu mensostato kiun ni nomas «iluminiĝo», kiam li vidis ĉion kia ĝi vere estas, kaj ankaŭ la solvon al liaj demandoj. Dum la cetero de sia vivo, li predikis laŭ tio, kaj ĝi estas la bazo de Budhismo tra 2500 Jaroj.

Kaj kio estas la solvo por la problemoj de malfeliĉo kaj malbono? Unue : saviĝo por vi povas veni nur de *vi mem*. Aliaj povas helpi per instruado kaj kuraĝigo, sed la agon mem vi devas fari; aliulo ne povas fari ĝin por vi. «Eĉ Budho mem nur montras la vojon». Li estas la esploristo, kiu faris mapon kaj verkis notojn kaj instrukciojn pri la vojo kien ni devas iri; sed li ne estas la kapitano de nia Ŝipo, kiu mem gvidas ĝin tra la nekonataj maroj, kiel estas Kristo por kristano.

Due : ĉio kio okazas, okazas konforme al la leĝoj de la universo, kiujn la dioj mem ne povas flankenmeti. Tiu postulo estas la bazo de la scienco, sed nun ni vidas ĝin kiel bazo de religio. Sekve, la puno, kiu okazas pro pekoj, ne estas trudata de iu Juĝanto, sed estas la natura kaj neevitebla sekvo de la peko mem, kaj ĝi certe trafos : aŭ en la nuna vivo, aŭ en iu sekvonta vivo (la ideo pri renaskiĝo estis akceptata de la plej malnova hinda religio). Se infano tuŝas la fajron, doloro trafas ĝin pro natura kaŭzo; kaj se oni daŭre tro drinkas, la sano suferos, ne pro ago de Juĝanto, sed pro bone konataj fiziologiaj leĝoj. Do, ni estas punataj ne *pro* niaj pekoj, sed *fare de* ili. Sed budhano ne multe parolas pri peko. Malbona ago okazas pro nescio aŭ miskompreno de tiu leĝo de Karmo, kaj pro la iluzio ke «Mi estas mi, kaj ne vi», tio estas ke mia vivo kaj mia bonstato estas apartigeblaj de la cetero de la universo. Estas tiu miskompreno, tiu iluzio, kiu kaŭzas la malfeliĉojn, kaj kiam oni atingas certan gradon de Iluminiĝo, oni povas preteriri ĝin, mense kaj ankaŭ kore.

Tion oni povas esprimi nete sed ne plene per la deklaro : «La vivo estas unu». Kaj tio inkluzivas la bestojn, kiuj estas rigardataj kiel animoj, kiuj siavice rolos kiel homoj, kaj poste evoluos ĝis pli altaj gradoj. «Kiaj ili estas, mi estis; kiaj mi estas, ili estos». Do ni devus esti por ili kvazaŭ pli aĝaj fratoj, kaj ne ekspluatistoj. Pro tiu sinteno, vegetarismo estas rigardata kiel dezirinda, kaj estas deviga por la monahaj kaj monahinoj; kaj tre ofte, sed ne ĉiam, la laikuloj vivas tiel.

Tiujn aferojn mi ellaboris en mia menso, kvankam ne tiom klare, antaŭ ol mi iam aŭdis pri budhismo; pro mia scienca edukado, mi ĉiam devis kredi ke ĉio, kio okazas, estas regata de naturaj leĝoj, konataj aŭ ne. Ŝajnis al mi nelogika, ke oni povus forigi la sekvaĵojn de peko per iu rito aŭ preĝo, dum aliaj, kiuj ne faris tion, devas sperti tiujn rezultojn. Kaj ĉiam mi sentis en la koro, ke la vivo estas unu; do ŝajne mi estis budhano antaŭ ol mi «eltrovis» tiun religion. Laŭ la ideo de renaskiĝo, tiel estas ĉar mi estis budhano dum alia antaŭa vivo, eble dum pli ol unu, kaj nun mi nur retrovis mian antaŭan vojeton, kaj nun pluen paŝas laŭ ĝi.

Do mi trovis la aserton «La tuto de la vivo estas unu», kiu kontentigis mian senton pri parenceco kun la bestoj; kaj ankaŭ la tuta sinteno plaĉis al mia scienca edukado — mi ne devis kredi aferojn, kiujn mi ne kredus en la ordinara vivo. Tiuj du aferoj ŝajnas tiom malsimilaj, ke eĉ nun mi miras, ke tiujn kaj aliajn malsamajn kaj ŝajne neparencajn aferojn mi trovis, unue en mia propra menso, kaj poste en budhismo.

Fine, la ĉefa provo : «Ĉu ĝi funkcias?» Estas budhanaj meditaj teknikoj, por doni mensan trankvilecon kaj apartiĉon de la luktado de

la vivo, kaj per kiuj oni klopodas pluen iri sur la vojo kiu kondukas al Nirvano. Tiujn mi praktikis, unue iom teoriece ĉar ili estas en la libroj. Sed, nur kelkajn jarojn post mia budhaniĝo, trafis min treege malfacilaj familiaj cirkonstancoj, el kiuj mi ankoraŭ ne elvenis. La familio devis disiri, la infanetoj loĝi for de mi, kaj iam ŝajnis ke mia edzino neniam regajnos la sanon. Por reteni mian mensosanon, mi praktikis tiujn meditojn; ili ja devis funkcii'. Kaj ili ja funkciis. Mi povis daŭrigi la laboron — tio estas tre grava ĉar la aferoj farendaj konsumis multe da mono —, kaj la psikologiisto — kiu helpis al mi en pli frua epoko de mia vivo —, kiun mi vizitis, diris ke multe surprizas, ke mi povas elteni tian grandan ŝarĝon. Kaj en tio mi ne povis havi helpon de budhisma pastro aŭ monaho, ĉar tiuj mankas en Now-Zelando; mi havis kelkajn amikojn transmare, kun kiuj mi korespondis, kaj la librojn.

Do, jen tre nekompleta kaj iom persona skizeto de nur unu parto de budhismo. Kiu volas scii pli, povas legi en multaj libroj — ankaŭ Esperantaj. Kredeble la plej granda unuopa grupo de vegetaranoj en la mondo estas tiuj budhanoj, kiuj estas vegetaranoj.

David Mac Gill.

BRASIKO – *»frukto malpermesita«*

Ĉu oni rajtas diri, ke brasiko estas danĝera por la saneco? Laŭnature mi estas sufiĉe scivolema homo, kiu ĉiam volonte aŭskultas la spertojn kaj konsilojn de pli saĝaj personoj.

La kaŭzon de mia demandemo estas facile klarigi. Iam — pasintan aŭtunon — mi subite malsaniĝis pro akraj doloroj en mia stomako. Kompreneble mi tuj konsultis la lokan kuraciston, kiu ordonis, ke mi veturu al najbara urbo por esti radiografata. Tion mi faris — kaj post la daŭro de unu semajno la kuracisto esploris la fotojn kaj diagnozis, ke mi suferas pro troa acido en la stomako. Mi ne scias kiel ti malsano estiĝas, sed mi bone komprenis, ke mi estis devigata vivi kelktempe laŭ speciala dieto. Lakuracisto notis sur slipo kelkajn specojn de nutraĵo, kiujn mi ne rajtis manĝi.

El la listo de malpermesitaj »fruktoj« mi menciu jenajn legomojn krispa brasiko, flor-brasiko, sabeliko, burĝon-brasiko, blanka brasiko, ruĝa brasiko, brasik-rapo, celerioj, cepoj, spinaco, cerefolio, kukumo, kukurbo.

Mi tre ŝatas manĝi brasikon, ĉu stufitan, ĉu kuiritan kiel supo. Oni ĉiam estas dirinta al mi, ke brasiko estas sana nutraĵo, tial mi ne konprenas la ordonon de la kuracisto.

Estus dezirinde, ke iu spertulo pri brasiko bonvolu rakonti ion pri la avantaĝoj kaj eblaj malutiloj de la brasiko, kiu por mi kaj aliaj estas malmultekosta kaj bongusta legomo.

B. S.

Infanoj de la paradizo

La plej granda preĝejo de Parizo: Notre Dame, kaj la plej malgranda: Saint Julien des Pauvres, situas unu tuj apud la alia. Senspire aŭskultante iun dimanĉon en la tre malgranda preĝejo de Saint Julien, oni aŭdas tondri en la malproksimo la orgenon de Notre Dame. Se oni ankoraŭ pli atente aŭskultas, oni aŭdas milojn da birdetoj kanti. Vi sciu, ke inter la du preĝejoj troviĝas la birdofoiro de Parizo.

Ĝi estas malgranda, de maljunaj ulmoj ombrita placo, kie dimanĉe de la sepa matene ĝis vespere je duono post la naŭa oni povas aĉeti birdeton kun koloro kaj grando laŭplaĉe. Ĉu vi opinias bona ideo de la Parizanoj okazigi sian birdofoiron ĝuste inter du preĝejoj? Car birdoj estas la plej senkulpaj estaĵoj, kiujn la Kreinto povis elpensi. Ili ne mordas, ili ne embuske observadas, ili ne gratas kaj ne batas. Ili nur kantas kaj nenial iom saltetas, saltetiras, trotetas kaj trotetadas supren kaj malsupren. Ili kveras kaj rukulas, kantetadas, kolombumas, pepas kaj kantas la tutan tagon, senfine mire ĉirkaŭrigardante per siaj rondaj okuloj, kvazaŭ ili mem informiĝus pri la kialo de sia ekzistado. Tial mi ĉiam miras, kial sankta Franciscus fakte predikis por la birdoj. Mi kredas, ke li faris tion por fari plezuron al postaj pentristoj de preĝejvitroj, kaj ke la tuta prediko, ĝuste dirite, estis nenio alia ol simpla improvizita babilado, en muzika kadro de la aŭskultantoj mem.

La plej rimarkinda birdo de la tuta foiro estas verda papago kun helruĝa kapo; ĝi apartenas al kolera aspektanta virineto, kiu rifuzas vendi ĝin, sed tamen estas preta igi ĝin montri siajn artoin por la sumo de tri frankoj. Ŝi faras tion en malafabla maniero, kvazaŭ pensante en sia koro, ke vi fakte ne valoras tion. La artaj lertaĵoj nombras tri. En la unua la besto ekstaras sur la kapo kun siaj kruroj supren. Kiam vi resaniĝas post la ŝoko, la dua akrobataĵo sekvas: la besto faras tri riverencojn kaj diras ĉiufoje: »Merci.« Tio estas danko por ĉiu el la tri frankoj aparte. Fine sekvas la tria specimeno: la birdo fiere rektiĝas, plengorĝe kriante: »Napoléon Bonaparte!!! Vive l'empereur!!!« Jen la lasta Bonapartano, kiun Francio posedas. Tamen ĉi tion ĝi faras nur, kiam oni proponas al ĝi kandopecon. Mi iomete seniluziiĝis pro tio, sed post kelke da pripensado mi komprenis, ke la besto estas samnatura en tio kiel la plej multe de la adeptoj de politikaj partioj.

Kiom da birdoj ĉeestis? Mia amiko, kiu estas policano sur tiu malgranda foirejo kaj kiu en la daŭro de la jaro fariĝis klera ornitologo, taksis la nombron je pli ol cent mil. Ili havas valoron de po 20 frankoj por simplaj grizaj saltetbestetoj, kiuj grandnombre sidas babilantaj unu apud la alia sur lignaj bastonetoj, ĝis po 1200 frankoj por diverskolora sorĉa pilko, kiu sidas aparte en kaĝeto, nenion dirante. Tre silentemaj estas ankaŭ la najtingaloj. Ili eĉ ne movas sin. Kun oblikve

klinita kapo, ili melankolie rigardas la prezoslipon, fiksitan sur la dekstra kruro, kaj revas pri la mallumaj arbaroj, de kie ili originas kaj kie ili inspiras sennombrajn mezbonajn poetojn por sennombraj mezkvalitaj versaĵoj. Ili eble pensas pri tiuj versaĵoj kaj tial estas tiom deprimitaj. Ankaŭ povas esti, ke ili opinias esti tro malalte taksitaj. Sed la vera kialo de ilia malgajeco estas verŝajne jena: ili estas najtingaloj. Ĉar al najtingalo konvenas sidi en la krepusko sur arbobranĉo, malantaŭ benko, kie du geamantoj ĉirkaŭbrakas unu la alian silente aŭskultante la dolĉan, sed iom post iom plilaŭtiĝantan kanton, kiu komenciĝis malantaŭ ilia dorso. Dimanĉmatene, en la brilanta suno, kun prezo de nur 600 frankoj sur la dekstra kruro, oni sentas sin iom senarmita, seniluziigita.

Sed cetere, kiom da kverado sur ĉi tiu placeto! Kaj rimarkinde ĉe tio estas, ke la delikata kantetado el tiuj miloj da birdogorĝetoj ne kreskas ĝis unu laŭtega krio, same kiel la kriado de miloj da homoj elkrestas ĝis unu muĝo, sed ke ĝi restas ekstreme nuancitaj kantetado kaj pepado, en kiuj ĉiu birdovoĉeto konservas siajn proprajn lokon kaj valoron. Neniu el tiuj bestetoj perdas sian personecon aŭ sorbiĝas de la minacanta fenomeno, kiun oni nomas amaso.

Kaj nun mi komunikos al vi ankoraŭ unu malkovron pri la Pariza birdofoiro, malkovron, kiu eble ŝajnas al vi ne grava, sed kiu ĵetis min en oceanon da meditado. Ĝi estas jena: inter la altprezaj kupraj kaĝoj kaj zorge kradoprovizitaj ĉambretoj, ĉirkaŭsaltetas sur la pavimo nombro da grizaj, negravaj birdetoj, kiujn oni nomas »paseroj«. Ili ne havas prezoslipon sur sia dekstra kruro. Ili ne estas, kiel iliaj maloftaj tropikaj gefratoj, kolorитaj oranĝflavaj kaj indigobluaj. Ili ne povas kanti, nek krii »vive l'empereur!«. Sed kiam mi kunfrapis la manojn kaj ili rapidis supren en turniĝanta nubo, malkovriĝis al mi la sola eco kiun ili certe posedas: LIBERON.

Kaj postrigardante ilin, altaj en la blua aero, mi pensis pri la vorto de la evangelio: »Ĉar ĉiu, kiu sin altigas, estos humiligata, kaj kiu sin humiligas, tiu estos altigata.«

El: »BUITELINGEN« - KAPRICOJ
de Godfried Bomans
Trad. J. Booker.

PRAVIGO DE VEGETARISMO



Precipe, pripensante nian gejunularon, mi substrekus tiun frazon, kiu antaŭe, en komencaj tempoj de la sporto, estis en Finnlando presita sur standardoj de diversaj sportsocietoj : Mens sana in corpore sano, kiu latina frazo signifas : Menso sana en korpo sana. Sub tiu ĉi devizo la sporto iris por konkeri mondon kaj fariĝi tiun grandan faktoron, kiu ĝi estas hodiaŭ en ĉiuj landoj de la mondo. Kaj tamen mi opinias, ke niaj patroj iomete eraris, haltis mezvoje en sia volo, plisanigi kaj plimoraligi la homaron. Ni devas ja memori, ke la korpo estas fizika, la menso psika fenomeno, kaj ke tiuj du estas parte, kvankam ne tute, sendependaj de la alia. La sporto kapablas fari la korpon sana kaj rezista, sed ne tia disvolvas la animon.

La japanaj samuraj-nobeloj rigardis, ke la sporto, sia ziu-zicu, ne sola kreas la karakteron, ili alligis al ziu-zicu-sporto psikologian eduksistemon, kaj — ĉi-tiu estis unu el la kondiĉoj — dieton, kiu konsistis el la vegetara manĝaĵo. Oni vidas en hodiaŭa Japanio ankoraŭ postsignojn de tio, la plej multaj el la popolo manĝas preskaŭ neniam viandon, malmulte da fiŝo. Unu pomo, tomato kaj bulbo estas ofte tie kiel lunĉo de kruda laboristo.

Estas kaŭzo alie timi, ke amerika okupado estas pli detrua por Japanio ol la atombombo de Hiroŝima : japanoj kutimiĝas manĝi amerikajn viandokonservaĵojn kaj fumi keatokian tabakon.

Multaj el nunaj sportuloj drikadas alkoholaĵojn, manĝas viandon kaj alie estas malsobraj en sia manĝado kaj drinkado. Ili ne tamen apartenas al venkantoj de la ludbataloj kaj iliaj infanoj ne eĉ sportas.

La kontraŭ-vegetaristoj diras ofte, ke niaj prapatroj, kiuj pervivis ĉasadon kaj fiŝkaptadon, manĝis multe da viando kaj estis sanaj. Sed ili vivis alie multe pli naturan kaj sanan vivon ol ni, la raso degenerita de la hodiaŭo. Kiam la simio evoluas homon, ĝi ne povas sen la puno apliki kutimojn de la besto. La homa generacio parte malzorgas pri sia fizika korpo, ĝi laŭiras lakvojon, kiu direktas suben. La sporto, jena patento de la hodiaŭo, ne kiel sola kapablas savi la homon de la pereo. Ni volas montri al nia gejunularo, ke samtempe, kiam oni komencas sporti — tiun oni komencas jam en siaj geknabaj jaroj — oni devas evoluigi sian korpon kaj animon : la vegetara manĝo, ne alkoholaĵojn aŭ aliajn narkotaĵojn, sobro. Ĉesu manĝi antaŭ ol estas sata!

Risto Järvinen.

Internacia vegetara kanto

En mondo malgoja, en mond' kun envi'
mi celas al pli bona stato,
mi celas al vivo sen malharmoni'
en kiu nur regas kompato.

Kompato kun cio vivanta sur ter' —
car cio ja rajtas la vivon.
La best' en kamparo, la bird' en aer'
bezonas la homan sirmadon.

Nur grenoj kaj fruktoj kaj cia fruktar'
servadas por nia nutrajo,
ne peltojn kaj plumojn de best' kaj birdar'
ni uzos por nia vestajo.

Ni volas restadi ce monto kaj mar'
kaj vivi en suno kaj sano,
alporti felicon al nia fratar' —
jen celo de VEGETARANO!

Roskes-Dirksen, Hago.

Pro manko de supersignoj je pli grandaj prestipoj ni ne uzis tiajn.

Brasiko

AMBAŬ-TRANĈA GLAVO

Ĉiam mi aŭdis ke la kuracistoj malpermesas la brasikon al la stomak- kaj hepat-malsanuloj. Aliflanke la naturistoj rekomendas ĉiujn legomojn, kaj aparte la brasikon, kiun ili konsideras ofte kiel kuracilo.

La brasikoj krudaj, aŭ malmulte kuiritaj, bone maĉitaj, estas bonaj legomoj. Ili entenas tre utilajn mineralojn kaj vitaminojn.

Malfreŝaj, tro kuiritaj, aŭ miksitaj kun toksaj pligustigoj, la brasikoj estas danĝeraj. La kuirado detruas la kemiajn kombinaĵojn. Asimileblaj mineraloj fagiĝas toksaj «cindroj». Organikaj, vivaj, kombinaĵoj fariĝas kadavroj, kiuj putras en la stomako.

Ĉiuj legomoj perdas ĝrandan valoron per troa kuirado, sed la kazo de la brasiko estas la plej rimarkinda. La sulfuro, abunde entenata en ĝi, dum la kuirado aŭ makfreŝiĝo, pasas el vivaj al ordinaraj toksaj kombinaĵoj.

Do vi povas, eĉ devas, manĝi brasikojn, sed vi kontrolu la preparojn. Vi povas manĝi stufitan brasikon, sed vi stufu ĝin mallonge, ĝuste sufiĉe por ke ĝi moliĝu. Evitu la supojn. Mi rekomendas, laŭ mia sperto, salaton el brasikaj folioj krudaj, dike trancîtaj, miksitaj kun alia verda legomo (laktuko, celerio, ktp. ...) same trancîta, kaj eventuale kruda oleo (ne acido, kiel vinagro aŭ citrono). Persone mi trovas ke, laŭguste, tre bone akordiĝas la kruda brasiko sola kun juglando. Cetere vi povas legi aliloke mian tipan menuon.

Ĉe la komenco oni devas manĝi malmulte da tia krudaĵo, por ke la stomako iom post iom alkutimiĝu al tiu bona, sed ja nova, dieto.

A. Andriu.

Kial esti malsana?

Nekuiritaj herboj kaj fruktoj, plie sanaj nutraj kaj elpurigantaj herboteoj estas la solaj naturaj rimedoj, kiuj troviĝas por teni niajn organojn liberajn de la venenkolektoj, kiuj kaŭzas reŭmatismon, kanceron kaj ĉiujn aliajn suferojn, kiujn ni en nia nesciado kaj indiferenteco ricevas.

Kiam la homo komencis kuiri, rosti kaj baki sian nutraĵon, tiam komencis la ruinigo de sia saneco.

Laŭ la dana libro de A. Ludvigsen: «Kial esti malsana».

Ekonomiaj veroj

Por produkti, maŝino anstataŭas homon : a) pli granda produktado, b) senlaboro.

Ĉar ili ne havas aĉetpovon senlaboruloj ... ne povas aĉeti abundajn produktojn de maŝino (ĉeso de interŝanĝo) : mizero dum abundo.

Abundo nuligas profiton, nur malabundo ebligas komercon kun profito.

En 1939, por bremsi ekonomian krizon, por vigligi interŝanĝon, por savi profiton, oni batalas kontraŭ abundo.

En Los Angeles (Usono) oni ĵetis lakton en kloakon, kaj la senlaboruloj, kiuj provis preni iom da tiu lakto per siaj teleroj, estis bastonitaj de policistoj.

En Brazilio oni bruligis kafon, en Francio oni igis grenon maltaŭga por konsumado, oni elradikigis vitojn, kiam ĉio mankis al multe da homoj.

Tiuj pacaj detruoj ne sufiĉis ... oni finvenis al granda detruo : milito.

Post milito abunda produktado tre rapide revenas.

Por ne rekomenci tiun inferan ciklon, necesas : forlasi la interŝanĝan reĝimon «vendi — aĉeti» kaj starigi *distribuan ekonomion*, kies bazo estas : a) multe produkti (sufiĉas ne bremsi la maŝinaron), b) distribui tiun abundan produktajaron.

Por realigi tiun distribuon orde : necesas konsuma mono garantiata de produktado anstataŭ de oro kiel sub interŝanĝa sistemo.

Ĉiujare, biletoj de tiu mono estos eldonataj laŭ kvanto egala je produktado. Tiuj monbiletoj validos dum unu jaro. Oni povos uzi ilin nur unufoje. Mono malaperos, kiam la varo, kiun ĝi reprezentas, estos konsumita.

Konsekvence: ĉiujare la tuta produktaĵaro estos konsumata. Ne plu ekzistos nevenditaj stokoj, ne plu senlaboro, ne plu necesos bremsi produktadon aŭ maŝinaron.

Do, sekve de teknika progreso, produktado kreskos sen ia katastrofo ... ĉar komence de ĉiu jaro, oni povos eldoni pli da mono, ol dum la antaŭa jaro, do ... plialtiĝo de la aĉetpovo por ĉiuj, abundo ne plu estos katastrofo.

Kaj ŝparado? ... Se ĝi iĝos neebla ĝi iĝos ankaŭ senutila, ĉar ĉiu infano kiu naskiĝos rajtos vivi, la socio devas garantii al ĝi senmankan vivadon. Kaj ĉiu homo ricevos salajron ĝis sia morto.

Kompense de tiu vivrajto, la individuo ŝuldos al la socio sian laboron laŭ siaj kapabloj, dum kelkaj jaroj en socia servo, kies daŭro estos fiksita laŭ : a) bezonoj de la produktado, b) grado de disvolviĝo de maŝinaro.

Maŝinaro anstataŭ provoki krizojn kaj eksplodigi militojn donos al homaro abundon kaj tempon liberan.

Gesamideanoj! Gekamaradoj! «Ĉiu homo rajtas pri parto el la heredaĵo, kiun pretigis por ni ĉiuj antaŭaj generacioj».

Bonvolu vidi p. 14

Kunveno en la nomo de TEVA je la 41-a Universala Kongreso

Tri venenoj detruas la homojn.

Pri vegetarismo Margrethe Noll faris interesan prelegon. I. a. ŝi memorigis nin, ke vegetara, konsekvenca vivmaniero estu modelo en la mondo, kaj ni atentigu la mondon pri niaj ideoj same kiel la esperantistoj, spite al moko kaj nekomprenemo, ni ne devas esti duo-esperantistoj aŭ duon-vegetaranoj. La homoj ne forlasos la bestan regnon antaŭ ol oni ĉesas buĉi la bestojn. En Danlando oni ĉiutage buĉas 20.000 porkojn, kaj ¾ de la nutrajvaloro perdiĝas kiel besta manĝaĵo.

Tri venenoj detruas la homojn danĝere. Tiuj estas kadavro, alkoholo kaj tobako. La kadavra venono difektigas la korpon kaj brutigas la homojn, la alkoholo brutaligas ilin, kaj la tabako atakas la cerbon, malsaĝigas la homojn.

Nia digestsistemo akordiĝas kun nutraĵo el fruktoj kaj nuksoj, kiuj estas la plej oportuna manĝaĵo dum vojaĝo, kaj ni absolute ne manĝu por kontentigi aliajn homojn.

Pluraj diskutantoj substrekis la etikon, ĉar el buĉado de bestoj sekvas buĉado de homoj. Plie estis pritraktita la ekonomian flankon, ekz. la perdo de laborfortoj kaj perdo de valoroj per kulturado de la tero por nutri la dombestojn, anstataŭ rikolti nutraĵon al la homoj — tute nekonsiderante la malsanecon de la homaro.

Pri la organizaĵo TEVA mi sciigis, ke ĝi daŭrigas la vegetaran movadon kaj ĝian gazeton, kiu aperis inter la du mondmilitoj, tial la nuna «Vegetarano» montras la jarkolekton XXI. La legantoj mem verkas la artikolojn laŭ siaj spertoj, kaj dise loĝantaj sur la tuta terglobo, ni interparolas unu al la alia skribe pere de «Vegetarano».

—o—

Rimarkinda estis la infan-kongreseto de UEA en «La Ludoĉambro», kiu situas en Hellerup, Hartmannsvej 23, kaj estas gvidata de Karen Bjørnby. Pro tio, ke ŝi ankaŭ estas

vegetarano, tiam la infanoj ĝuis fruktojn kaj belan manĝajon dum la kongres-semajno. Por la 35 geknaboj el dek nacioj la programo estis ampleksa. Ekskursoj kaj aranĝoj, krome komuna ludado, instruado, kantado aŭ promenado ktp.

«La Ludoĉambro» estas infanejo, kie Esperanto estas instruata laŭ la natura metodo eĉ al la plej malgrandaj infanoj. Ĉiuj ĉambroj en la vilao nomiĝas esperantlingve laŭ sia uzo, ili estas ekipitaj por la pedagoga okupado de la infanoj. La ĝardeno konsistas el la kvin kontinentoj, kaj granda tabulo montras pentritajn infanojn el ĉiuj mondpartoj.

En tiu ĉi bela infanejo Esperanto kaj vegetarismo kune harmonias.

Betty Larsen.

Ekonomiaj veroj

Daŭrigita de p. 12

Distribua ekonomio efektiviĝos tiun rajton. La tempo urĝas. La kapitalista mono jam falas en ĉiuj landoj kaj faligas nin en la haoson. Tiu mono staras nur tial ke la homoj kredas je ĝi, kaj ke ili tute ne konas la eblojn de la distribua ekonomio.

Propagandu ĝin en viaj rondoj por ke ĉiuj organizoj atentu pri ĝi kaj enkonduku en siajn programojn.

Starigu en viaj landoj movadojn pri distribua ekonomio kaj kunlaboru kune kun ni!

«Ni juris labori, ni juris batali por reunuiĝi l'homaron.» (Zamenhof).

Plumbo kaj higieno

Fakte mi ne tute kontentas pri la respondo, kiun donis nia energia kunlaboranto Andriu, okaze de mia aserto, ke lakto estas la plej efika kontraŭ-rimedo, kiam temas pri la ebleco eviti la tre danĝeran plumbvenenigon.

Sana organaro neniel sufiĉas tiukaze. Eĉ se iu tipografisto havas bonajn pulmojn — eĉ se liaj stomako kaj koro funkcias neriproĉeble — eĉ se li multfoje ĉiutage lavas siajn manojn, — tamen la danĝera plumbpolvo kapablos penetri en lian kompon kaj tiamaniere kaŭzi la bedaŭrindan fakton, ke li estos devigata serĉi alian okupon, kie neniam troviĝas ebleco por venenigo kaŭzita de plumbo.

Mi ne ŝcias, pro kio plumbo estas danĝera por la saneco. Manko de taŭga leksikono malhelpas min esplori la aferon. Sed — el propra sperto, akirita en la daŭro de tridek jaroj — mi scias, ke ĉiu mankompostisto, malgraŭ ĉiaj modernaj higienaj antaŭ-preparoj, devas preni ĉiujn prestipojn per la fingroj. Tia senpera tuŝado al la metalo iom post iom postlasas plumbajn eretojn, kiuj tra la poroj enpenetras la haŭton, malgraŭ ofta kaj energia manlavado kaj purigado de ungoj.

Kion la kuracistoj ordonus kiel rimedo kontraŭ la supre nomita metia malsano — ĉu ion alian ol lakton? Mi volonte aŭdus la opinion de kompetenta scienculo — se tio estus ebla'.

Bebel Sorensen,
Farum, Danlando.

KIEL FRUKT-AMANTOJ MIGRAS

La frukt-amantoj migras
tra kampoj kaj arbar' —
de alta mont' rigardas
ĝis la ondega mar'
La forton por migrado,
la fruktoj donas ĝin,
forigas la soifon
nur akvo! — Ne la vin' ...

En tauga marŝ-vestajo
sur rokon, trans torent'!
Ne ĝenas dorn-barajo,
ĉagrenas ne la vent!
La frukt-amantoj kantas!
Gloriĝas de la hor' —
la vegetara vivo
la frukto-ĝua mor'.

Poemo de Walter Etzold, Leipzig.

Tradukita de
Arthur Degen, Leipzig.

RECENZOJ

— *Dek motivoj,* kial ĉiuj humanaj, kleraj, filantropaj, kaj piaj personoj devus forlasi la manĝadon de vianda nutraĵo.

4 paĝoj, 14,5 × 11 cm. Eld. Order of the Golden Age, Paignton, Anglio.

— *La influo de vegetarismo al la morala kaj socia progreso,* de Karl Nebenzahl.

36 paĝoj, 13,5 × 10 cm. Biblioteko «Vegetarano», n° I, Bukaresto, 1936.

— *Unua ŝtupo,* de Leo Tolstoj, trad. Anna Ŝaparov.

45 paĝoj, 17,5 × 13,5 cm. Eld. Posrednik, Moskvo, 1912.

— *Nia ĉiutaga pano, kaj ĝia influo sur la vivo de la homoj.* Kompilita de W. Wilson Trainer.

Dua eldono. 71 paĝoj, 17,5 × 10 cm. Eldono de la tradukinto, Glasgow, 1917.

— *La arto fariĝi centjara.* De D-ro L. Wegener.

60-paĝa. Eld. Limburger Vereinsdrukerei, Limburg (Lahn), Germanio, 1953.

— *La natura metodo por resaniĝi.*

48-paĝa. Eld. Frateca Asocio Internacia «Amo kaj Vivo», Parizo, 1955.

Liberigo de mizero : Dumonata organo de la Frakcio «Bellamy-Abundo» en Sat.

Sekretario : H. Kotro, La Bretaudière, à Vaupillon, par La Loupe, (Eure-et-Loir).

Tiu modesta stencilita revuo regule atentigas pri la devojiĝo de la nuna mon-ekonomio, kiu kondukas al mizero apud troa abundeco da varoj.

Instituto Martinus (Mariendalsvej, 94—96, Kopenhago, Danio). Periode dissendas bultenon, kiu pristudas iun moralan temon laŭ la idearo de Martinus. Interalie ni ricevis studojn pri invertiteco pri la «alturno de la alia vango», pri la «juĝo al la proksimulo», kaj la vegetarisma interpreto de la Biblia Genezo, ktp ...

Kvitanco n-ro 4

Antonio Fereira:	1 usona dolaro
Kosmos Ferio-hejmo:	8 rkp.
Kurt H. Schmidt:	7 rkp.
Risto Järvinen:	7 rkp.
F-ino Aranjo Costa:	5 rkp.
A. Naudé:	4 rkp.
W. Duregger:	3 rkp.
F-ino Robotham:	2 rkp.
F-ino Eduards:	2 rkp.
Josep Martinez:	2 rkp.
J. Dorn	2 rkp.

La revuo
VEGETARANO
estas presita en
la presejo de Popola Gazeto
Farum - Danlando

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI
FARUM-TELEFON 343